

毎日を元気に過ごすために

フレイル予防で 健康長寿！

フレイルとは、「加齢にともない心身の機能が低下した状態」のこと

適切な

栄養
+口腔

運動

社会参加

で

健康的な生活を送りましょう。



栄養

低栄養になつていませんか？

ポイント
1

1日10品目からまんべんなく食べる

できるだけ多様な食材をバランス良く食べましょう。
主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想!

肉類



緑黄色野菜



魚介類



海藻



卵



いも



大豆や大豆製品



果物



牛乳・乳製品



油脂



毎日

きちんととれているかチェックしてみましょう

ポイント
2

たんぱく質をしっかり

肉・魚・卵・豆類は体の基本!

ポイント
3

栄養をしっかり

朝昼夕食 + 副食(ヨーグルトや果物)で
栄養バランスを!

ポイント
4

水分を十分に

のどが乾かなくてもこまめな
水分補給を!

ポイント
5

食欲を増やすための工夫を

盛り付けや香辛料などのひと手間で
食欲アップ!

口腔

…歯やお口のお手入れも忘れずに…

●お口の中のお手入れ



●よくかんで食べる



●定期的な
歯科健診
の受診



裏面也要チェックまる!

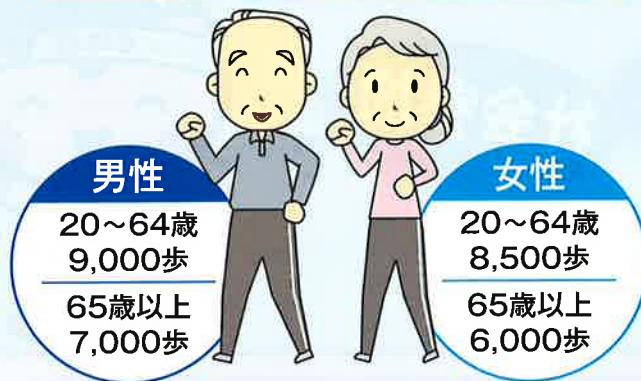


運動

最近歩く機会が減っていませんか？

- ウォーキングは取り組みやすい健康づくりです。
- 体力に自信のない方は、少しずつ歩く歩数を増やしましょう。
- 歩数を毎日カウントすると習慣化にもつながります。

1日あたりの歩数の目安



自宅でできる筋トレにも
挑戦してみましょう



つま先立ち

ふくらはぎの筋力アップ

- (1) イスの背などを両手でつかみ、両足でつま先立ちをする。
- (2) ゆっくりともとの位置に戻す。



ひざ伸ばし

太ももの筋力アップ

- (1) イスに座り、ゆっくり片方の足を上げ、できるだけまっすぐ伸ばす。
- (2) ひざを伸ばしたら、つま先を頭の方にむける。
- (3) ゆっくりともとの位置まで戻す。

社会参加

人とのつながりを大切にしていますか？

外出をしましょう

- 食材の買い物、病院への定期通院なども、外出の機会となる社会参加です。
- 外に出て日光を浴びれば、心身のリフレッシュにもつながりますので
1日1回以上は外出をしましょう。



人との交流をしましょう

- 人と交流することで、認知機能が鍛えられ
心も体も元気になることが期待できます。
- 週に1回以上は家族や友人と電話やメールなどで
連絡をとりあいましょう。



地域活動に参加しましょう

- 地域の自治会活動、通いの場、シルバーボランティアなどへの
参加で自身の経験を活かしてみませんか。
- 心の健康の維持や、認知機能を鍛える場にもなるため、
月に1回以上は参加しましょう。

